

# Programa OnTrak™ para la Ansiedad

OnTrak está personalizado sólo para usted. Está diseñado para ayudarle a aumentar su salud y mejorar su vida. Si está buscando sentirse con más tranquilidad y tener una sensación de paz y control, OnTrak puede ayudarle.



La mayoría de las personas experimenta cierta ansiedad en el transcurso de la vida cotidiana. A veces, sin embargo, la ansiedad puede ser más severa. Puede hacer que sienta preocupaciones frecuentes, miedo o incluso pánico. Puede afectar negativamente a otros aspectos de su salud. Puede causarle dolor a usted y a quienes se preocupan por usted.

Si tiene ansiedad, no está sólo. OnTrak ofrece apoyo para ayudarle a sentirse mejor.

## Cómo le ayudamos

Ahora es el momento de sentirse mejor. Nuestro objetivo es apoyarle a alcanzar sus metas de salud y bienestar. OnTrak ha ayudado a muchas personas que enfrentaban retos difíciles. Estamos aquí para ayudarle también.

El programa OnTrak es un trabajo de equipo. Como miembro de OnTrak, usted recibe:

**Entrenamiento Individual de Parte de una Enfermera** – Su enfermera Entrenadora de Salud le escuchará con compasión y sin juzgar. Su Entrenadora de Salud siempre está ahí para alentarle hacia sus metas.

**Consejería Individualizada** – Su consejero trabajará con usted en lo que es más importante para usted. La consejería puede ayudar a aliviar su ansiedad. Puede aprender nuevas formas de abordar los desafíos y manejar situaciones difíciles.

**Visitas al Especialista** – Si se le recomienda, puede visitar a un médico o nutricionista de OnTrak para algunas condiciones.

OnTrak está diseñado para usted. Es confidencial y conveniente. Puede completar el programa a su propio ritmo, en su propio tiempo.

## ¿Quiere estar más feliz con su calidad de vida?

El programa OnTrak puede ser su respuesta.



1-866-517-1417

stayontrak.com

contact@stayontrak.com

Nota: OnTrak está disponible para miembros elegibles de ciertos planes de salud. Si su membresía en el plan de salud termina, ya no será elegible para el programa y los servicios de OnTrak.

See reverse for English.

# OnTrak™ Program for Anxiety

OnTrak is personalized just for you. It's designed to help you improve your health and live better. If you are looking to feel calmer and have a sense of peace and being in control, OnTrak may be able to help.



Most people experience some anxiety in the course of everyday life. At times, however, anxiety can be more severe. It can cause you to feel frequent worry, fear or even panic. It may negatively affect other aspects of your health. It can cause pain for you and those who care about you.

If you have anxiety, you're not alone. OnTrak offers support to help you feel better.

## How We Help

It's time to feel better. Our mission is to support you in reaching your goals for health and well-being. OnTrak has helped many people facing difficult challenges. We are here to help you too.

The OnTrak program is a team effort. As an OnTrak member, you receive:

**Individual Care Coaching by a Nurse** – Your nurse Care Coach will listen to you and support you with compassion and without judgment. Your Care Coach is always there to encourage you toward your goals.

**One-on-one Counseling** – Your counselor will work with you on what is most important to you. Counseling may help to relieve your anxiety. You may discover new ways to face challenges and manage difficult situations.

**Specialist Visits** – If recommended, you may visit an OnTrak doctor or dietitian for certain conditions.

OnTrak is designed for you. It's confidential and convenient. You complete the program at your own pace, on your own time.

## Want to be happier with your quality of life?

The OnTrak program may be your answer.



**1-866-517-1417**

**stayontrak.com**

**contact@stayontrak.com**

Note: OnTrak is available to eligible members of select health plans. If your membership with your health plan ends, you will no longer be eligible for the OnTrak program and services.